

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Козерук Ю. В., к.пед.н., ст. викл.,

Шельменко І. С., студ.

*Чернігівський національний педагогічний університет  
імені Т. Г. Шевченка*

З давніх часів люди піклувалися про свій фізичний стан, розвивали свої рухові якості, загартовували тіло й дух. Але в останні часи здоров'я людей в Україні значно погіршилось. За даними Міністерства охорони здоров'я України спостерігається, що понад 50% молодих людей мають проблеми зі здоров'ям [1].

В умовах сьогодення важливим є формування здорового способу життя (ЗСЖ) молодого покоління, адже саме вони створюватимуть майбутнє країни. Майбутні педагоги зобов'язані мати міцне здоров'я, вести ЗСЖ, тому що саме вони будуть виховувати дітей, надавати їм приклад, вчити як піклуватися за своїм здоров'ям та сприяти його покращенню.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження таких науковців, як І. Беха, О. Вакуленко, Ю. Галушко, Т. Титаренко, та ін. [2, 3, 5]. Вони розробляли методології розвитку особистості, обґрунтовували умови формування здорового способу життя у дітей, вияснили ціннісні орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, досліджували життєвий світ людини та інше [4]. Якщо брати загалом, то притримуються така думка: здоров'я молоді значно погіршилось і тому потрібно, поки не пізно, формувати навички ЗСЖ щоб нація була здоровою та сильною.

Мета роботи: визначити методи які доречно застосовувати для формування здорового способу життя майбутніх педагогів.

Здоровий спосіб життя – це все в діяльності людини, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через посередництво

діяльності по оздоровленню, покращенню умов життя, праці, побуту та відпочинку [2].

Головними чинниками що негативно впливають на здоров'я студентської молоді в процесі навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є: стан екології; раціон та культура харчування; шкідливі звички; рухова пасивність.

На стан здоров'я студентів також впливає ряд причин: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання; складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; інтенсивний негативний вплив середовища; зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [1].

Обов'язково в ВНЗ має бути процес фізичного виховання, де під керівництвом фахівців студенти можуть покращувати свій фізичний стан, розвивати рухові якості та навички. Оскільки один з основних аспектів здорового способу життя є саме заняття фізичними вправами. Ці заняття позитивно впливають на працездатність, стан здоров'я, розумову діяльність студентів, запобігає розвитку різноманітних захворювань.

Доречним є формування ЗСЖ студентів у такій спосіб:

- вивчення законодавчих актів, нормативно-правових документів, обговорення науково-методичної літератури, які відображають проблеми формування ЗСЖ;

- проведення тематичних семінарів, конференцій та створення інформаційно-консультативних служб для молоді з залученням медиків та органів студентського самоврядування;

- розробка методичних, інформаційно-довідкових, рекламних матеріалів на допомогу батькам і студентам;

- вивчення та пропагування новітніх технологій виховання та педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя.

Отже, здоровий спосіб життя – це активність людини яка спрямована на збереження, покращення здоров'я. Формування у майбутніх педагогів свідомого ставлення до здоров'я надзвичайно важливо, саме вони в майбутньому будуть впроваджувати основи ЗСЖ в своїй професійній діяльності.

## **Література:**

1. Бех І. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І, Бех / – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя./ О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін , І. Солоненко, О. Яременко // режим доступу: [http : //www.health.gov.ua/Publ](http://www.health.gov.ua/Publ).
3. Галушко Ю. Особливості формування здорового способу життя серед студентської молоді / Ю. Галушко // режим доступу : <http://www.mzz.com.ua/>
4. Козерук Ю.В. Ціннісні орієнтації школярів на шляху будівництва власного здоров'я / Ю. В. Козерук, Д. В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 115. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 80–84.
5. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. – 376 с.